



DO YOU EQUAL CARE?!

Der Mental Load-Selbsttest



So geht's:

Betrachte alle Aufgaben in der nachfolgenden Tabelle und setze hinter diejenigen, die du bei dir zuhause übernimmst, ein Kreuzchen. Nimm/Mach dir am besten gleich zwei Kopien des Tests – eine für dich und eine für deine Partnerin/deinen Partner, damit ihr die Tabelle unabhängig voneinander ausfüllen und im Anschluss vergleichen könnt.

Die Aufgaben sind nach Bereichen wie Haushalt und Freizeit (u.a.) sortiert. In der ersten Spalte befinden sich alle Aufgaben, die täglich anfallen, in der zweiten alle, die wöchentlich zu erledigen sind, in der dritten die monatlichen und in der vierten die jährlichen.

- Wenn bestimmte Aufgaben bei dir nicht anfallen, lass das Kästchen frei.
- Wenn du dir eine Aufgabe teilst, kreuze das Kästchen an. Beim Vergleich mit deiner Partnerin/deinem Partner kannst du schauen, ob sie/er das auch so sieht.
- Sollten dir Aufgaben fehlen, kannst du sie in den leeren Zeilen unter „ERGÄNZUNGEN“ hinzufügen.

Und sonst:

Equal Care heißt nicht notwendigerweise, dass das Verhältnis der Fürsorgearbeit genau 50:50 sein muss. Auch andere Modelle, die etwa auch die Verteilung der Erwerbsarbeit einschließen, können zu einer gleichberechtigten Aufteilung des Mental und Physical Loads führen.

Bedenke:

Equal Care bedeutet auch, dass Fürsorgearbeit ebenso wertgeschätzt wird wie Erwerbsarbeit. Die Fürsorge für ein Kind, das weder zur Kita noch in die Schule geht, ist ein Vollzeitjob. Doch während das erwerbstätige Elter X nach der 40-Stunden-Woche nach Hause kommt und mit der Arbeit „fertig“ ist, geht der Job von Elter Y täglich von (beispielsweise) 6 bis 20 Uhr (und ggf. auch nachts noch weiter), was mind. einer 98-Stunden-Woche entspricht. Die Aufteilung <Erwerbsarbeit> und <Kind(er)> ist daher per se nicht 50:50. Vor allem ist in diesem Modell der Haushalt noch gar nicht mitbedacht.

Auswertung:

Zähle deine Kreuzchen pro Spalte zusammen und multipliziere sie mit der Punktzahl der jeweiligen Spalte. Dann addiere alle Punkte zu Deiner Gesamtpunktzahl. Hier kannst du sie eintragen:

ERGEBNIS	
NAME:	
Punkte Täglich	
Punkte Wöchentlich	
Punkte Monatlich	
Punkte Jährlich	
Gesamt	

Die maximal erreichbare Punktzahl ist 215. Diese erzielst du dann, wenn alle genannten Aufgaben bei dir zuhause vorkommen und du für alle zuständig bist. Das ist aber unwahrscheinlich – interessant ist vielmehr der Vergleich mit deiner Partnerin/deinem Partner bzw. der Person/den Personen, mit der/denen du die Care-Arbeit leistest.

Also – wer trägt bei euch den Mental Load? Do you equal care? Los geht's!

CC: Dieser Test ist lizenziert unter den Bedingungen der Creative Commons Public License für **nicht kommerzielle Nutzung** mit Namensnennung der Urheberin und Weitergabe von Remixen unter den gleichen Bedingungen. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>

Download des Tests unter equalcareday.de/mentalload-test.pdf



DO YOU EQUAL CARE?! Der Mental Load-Selbsttest

Download unter equalcareday.de/mentalload-test.pdf

HAUSHALT				
Wäsche waschen+aufhängen	Saugen	Betten frisch beziehen	Fenster putzen	
Wäsche falten+wegräumen	Wischen	Putzmittel/Staubsaugerbeutel nachkaufen	Küchenschranke abwischen	
Betten machen	Bad putzen	Abflüsse reinigen	Steuererklärung	
Kochen	Blumen gießen	Kleinreparaturen	Maschinen entkalken	
Küche aufräumen/spülen	Staub wischen	Zahlungen veranlassen für Miete, Strom, etc.	Kühlschrank+TK+ Backofen putzen	
Einkaufsliste pflegen	Bügeln	Altglas wegbringen	Sperrmüll entsorgen	
Müll rausbringen	Wocheneinkauf	Deko+Gemütlichkeit zuhause	Recherchen für Strom/Internet/Versicher.	
Aufräumen	Mahlzeiten planen	Garten/Balkon		
	Obst/Gemüse frisch nachkaufen	Schrauben+Bohren (Möbel, Regale, Bilder aufhängen...)		
KITA/SCHULE/PFLEGEINRICHTUNG				
Brotboxen vorbereiten	Wechselkleidung prüfen	Schul-/Kita-/ sonst. Bedarf besorgen.	Teilnahme an Eltern-/Angehörigenabenden	
Bringen+abholen	Turn- und Sportbekleidung packen/mitgeben	Dienste bei Sonderveranstaltungen		
Hausaufgaben betreuen		AnsprechpartnerIn/ Notfallkontakt sein		
KLEIDUNG				
Kleidung auswählen		Kleidergrößen prüfen+sortieren	Ungenutzte Kleidung verschenken/verkaufen	
Kind(er) anziehen		Schuhe prüfen+einkaufen		
		Neue Kleidung einkaufen		
		Reparieren kaputter Kleidung		
SCHLAF+BEZIEHUNG(SPFLEGE)				
Einschlafbegleitung	Gespräche mit ält. Kindern (Liebeskummer, Zukunft, ...)	Nachtschichten bei Krankheit		
Wecken/Aufwachbegleitung	Paartermine organisieren	Regelvereinbarungen mit ält. Kindern		
		Kontaktpflege zu Angehörigen		
KÖRPER+PFLEGE				
Haare kämmen	Wickelbedarf/ Drogerieeinkäufe	ÄrztInnentermine vereinbaren	Medizinschrank sortieren+updaten	
Zähne putzen	Nägel schneiden	ÄrztInnenbesuche		
Haustiere versorgen	Baden+Haare waschen			
GEBURTSTAGE +FESTE				
	Geburtstagsgrüße an Freunde/Familie senden	Geburtstagsgeschenke für Freunde/Familie besorgen	Kindergeburtstage planen+durchführen	
		Freunde/Familie über Kinderwünsche informieren		
		Kindergeschenke besorgen		
FUHRPARK				
		Fahrräder instandhalten	Auto zum TÜV	
		Fahrradhelmgröße prüfen+Helme kaufen	Autoreparaturen	
		Tanken	Kindersitze Auto+Rad	
		Auto waschen		
		Kinderwagen/Tragehilfen waschen		
FREIZEIT				
Spielverabredungen treffen	Entertainment/Familienausflüge am Wochenende	Recherche für Sport/Vereine/ Freizeitaktivitäten	Urlaubsplanung	
Nachmittagsbetreuung+ Fahrdienste	BabysitterInnen- Orga+Kommunikation	Taschengeldausgabe/-verwaltung	Koffer packen für Urlaub	
ERGÄNZUNGEN				
AUSWERTUNG				
Kreuzchen in dieser Spalte:	Kreuzchen in dieser Spalte:	Kreuzchen in dieser Spalte:	Kreuzchen in dieser Spalte:	
x 4 Punkte für täglich =	x 3 Punkte für wöchentlich =	x 2 Punkte für monatlich =	x 1 Punkt für jährlich =	